A MELHOR AJUDA PARA VENCER O STRESS

Vivemos sob tensões, angústias e fadigas que ameaçam nossa saúde e felicidade. 70 a 90% das enfermidades são psicossomáticas, provém de nossas preocupações; por isso, necessitamos repouso físico e espiritual para nos encontrar conosco mesmo e com o Criador, que tem sido menosprezado e esquecido por muitos.

Ao contemplar a criação ficamos estupefatos! Por exemplo:

O milagre do nascimento de uma criança, um ser que pode ver, ouvir, andar...

A mente humana, com sua capacidade de raciocínio, o olho com suas complicadas funções, ou se contemplamos as estrelas do espaço sideral, os mais diminutos insetos, as delicadas flores de nosso jardim ou o sorriso de um bebê, não podemos fazer outra coisa do que exaltar o Criador. Salmos 139:13-14.

HONREMOS AO CRIADOR !

1. O que merece Deus por Sua obra criadora? Apocalipse 4:11.

_____

2. Necessitou Deus milhares de anos para criar o mundo? Quanto tempo levou? Gênesis 1:31. _____

No 1° dia fez a **luz** (Gên.1:1-5). A terra estava desordenada e vazia.

No 2° dia fez a **atmosfera**, o firmamento (vers. 6-8).

No 3° dia fez os **continentes e as plantas.** (vers. 9-13).

No 4° dia ordenou o sitema solar; **sol, lua e estrelas.** (vers. 14-19).

No 5° dia fez os **peixes e as aves.** (vers. 20-23).

No 6° dia fez os **animais e o homem.** (vers.24-28,31).

3. O que fez no sétimo dia? Gênesis 2:1-3.

Deus _____ **o sétimo dia.**

a) Deus não descansou por estar cansado senão para nos dar o exemplo.

b) Deus não anula o que santifica e abençoa. Números 23:19,20.

Aos grandes homens e mulheres se fazem monumentos: a libertadores, heróis, grandes mestres, poetas, descobridores, às mães, etc...

4. Porém, que monumento foi instituído para honrar a Deus como Criador, no quarto mandamento de Sua Santa Lei? Êxodo 20:811. _____

A OBSERVÂNCIA DO SÁBADO ATRAVÉS DOS TEMPOS

5. Como é considerado o sábado por Deus? Ezequiel 20:12,20.

_____

Um selo têm 3 características principais. 1 - nome, 2 - cargo, 3 -jurisdição. No quarto mandamento (Êxodo 20:8-11) encontramos detalhadas estas características: 1 - Nome: Jeová, 2 - Cargo: Criador (fez...), 3 - Jurisdição: os céus e a terra.

6. Foi observado o descanso do sábado, antes que fosse dada a lei no Sinai? Êxodo 16:15,21-30. _____. A garantia é o milagre do _____. Desde esse tempo nunca foi modificada a ordem semanal no antigo calendário judaico, nem tampouco em nosso calendário.

7. Como chama Isaías ao sábado? Isaías 58:13-14.

_____

8. Era o sábado também para os crentes não judeus do Antigo Testamento e para todos os cristãos de hoje? Isaías 56:2-7.

_____

GUARDARAM JESUS E OS APÓSTOLOS O SÁBADO?

9. Que relação tem Jesus Cristo com o sábado?

a) Cristo mesmo o criou. (João 1:1-4) (Colossenses 1:15-17).
b) Ele promulgou a lei no Sinai. Neemias 9:12-13. (I Cor:10:4)

10. Qual era o costume de Jesus quando viveu nesta terra? Lucas 4:16,31.

_____

11. Foi o sábado instituído somente para os judeus ou para todos os homens? Marcos 2:27-28. _____

a) Ele era Senhor, dono e autor deste dia, portanto, o sábado é dia do Senhor.
b) Ele ignorou os regulamentos humanos que haviam sido introduzidos.
c) Ensinou como o guardar fazendo o bem e pregando esse dia. (Mateus 12:11-12).

12. Que dia guardou a virgem Maria e as outras piedosas mulheres que haviam sido ensinadas por Jesus, depois da crucifixão? Lucas 23:56.

_____

13. Seguiria o sábado sendo sagrado depois da morte de Cristo? Que conselho deu a Seus discípulos quando predisse a destruição de Jerusalém, que veio mais de 40 anos depois? (Ano 70 D.C.) Mateus 24:20.

_____

14. Guardaram os apóstolos o sábado?

a) Em Corinto. Atos 18:3-4.
b) Em Tessalônica. Atos 17:2-3.
c) Em Antioquia. Atos 13:14,42,44
d) Em Felipos junto ao rio. Atos 16:13.

15. Onde também se guardará o sábado durante a eternidade? Isaías 66:22-23.

_____

CONCLUSÃO

- Jesus declarou que o sábado foi criado para o bem do homem. (Marcos 2:27).
- É a melhor ajuda para vencer o Stress e a fadiga. Subministra-nos repouso para o corpo.
- É um dia de encontro com Jesus, ao nos reunirmos como Ele o fazia. Reforça-nos a relação com Ele, e nos alivia do stress psíquico ao receber descanso e paz na alma (Mat.11:28-30).
- Honramos ao autor da vida, ao nos deleitar na natureza, dando-Lhe "honra e glória e poder" por haver criado tudo.
- É um dia para se dedicar à família e ensinar nossos filhos o caminho de Deus.

16. Porém, como é possível guardar esse dia num mundo que vai ao contrário? Filipenses 4:13. (Salmos 37:3-5; Isa. 65:13).

_____

Somos felizes quando podemos mostrar nosso amor a Deus! Teremos uma consciência tranqüila e a certeza do dever cumprido!